



ICH KANN MEINEN WEG NICHT GEHEN

Ein Leben zwischen Anpassung, Krankheit und Selbstfindung

Autorin — Christine Mangold

ZUSAMMENFASSUNG

Am Beispiel einer Jugendlichen, die durch die Coronazeit entscheidend geprägt wurde, erläutert die Autorin die tieferen Zusammenhänge und Hintergründe, die schließlich zur Arzneimittelfindung führen. Ähnliche Mittel werden dabei differenzialdiagnostisch voneinander abgegrenzt.

KEYWORDS

Impffolgen, Corona, Tuberculinum, Silicea, Phosphoricum acidum, Phosphor, Carcinosinum, Vernix caseosa

Fallbeispiel

Vorgeschichte

Marie¹ war mir über die Behandlung ihrer Mutter bereits vertraut, bevor sie geboren wurde. Schon im Mutterleib war sie liebevoll behütet, ihre Geburt erfolgte per Kaiserschnitt. Von Beginn an zeigte sich jedoch, dass ihr Organismus sensibel reagierte. In den ersten Lebensmonaten kam es wiederholt zu Erkältungen und Bronchitiden, die mehrfach antibiotisch behandelt wurden. Es bestand eine Neigung zu asthmatischer Atmung, vermutlich familiär bedingt. Begleitend fielen ein häufig weicher, grün-gelber Stuhl sowie ein ausgeprägter, saurer Kopfschweiß auf.

Trotz dieser körperlichen Herausforderungen war Marie ein ausgesprochen liebenswertes, lebendiges Kind: offen, zugewandt und strahlend, mit einer feinen Wahrnehmung für ihre Umwelt. Im weiteren Verlauf entwickelten sich typische absteigende Infekte: beginnend mit Niesen und Schnupfen, rasch in die Brust ziehend – ebenso rasch konnte sie sich davon jedoch wieder befreien.

Mit neun Monaten erhielt sie ihre ersten Impfungen. Kurz darauf traten Haut- und Schleimhautveränderungen auf, ebenso starke Zahnungsbeschwerden mit Fieber und erhöhter Infektanfälligkeit. Es folgten keuch-

hustenähnliche Infekte, Durchfälle und wiederkehrende Ohrentzündungen. Bereits hier zeigte sich ein Muster: Maries Körper reagierte früh, deutlich und vielschichtig und suchte immer wieder nach Regulation.

Erstanamnese, November 2010

Im Alter von vier Jahren kam Marie im November mit ihrer Mutter aufgrund wiederkehrender Infekte zu einem ersten ausführlichen Anamnesegespräch. Die Gesamtheit ihrer Symptome – Kitzelhusten, Bronchitiden, Reizbarkeit, Neigung zu grippalen Infekten – führte zur Gabe von *Tuberculinum* (zunächst C200, später C1000). Unter dem Mittel regulierte sich ihre Infektanfälligkeit deutlich, die Ohrenschmerzen verschwanden vollständig. Kleinere Beschwerden wie gelegentlicher Husten, Schnupfen oder Warzen traten zwar noch auf, verloren jedoch an Bedeutung.

Weiterer Verlauf

Mit dem Schuleintritt verlagerten sich die Symptome. Marie entwickelte Bauchkrämpfe um den Nabel herum, die gut behandelbar waren. Gleichzeitig wurde immer deutlicher, dass sie ein ausgesprochen sensibles, fein wahrnehmendes Kind war. Sie nahm Stimmungen, Spannungen und unausgesprochene Gefühle in ihrer Umgebung intensiv auf und hatte Schwierigkeiten, sich davon innerlich abzugrenzen. *Silicea* unterstützte sie in dieser Phase dabei, mehr innere und äußere Stabilität zu entwickeln und die Wachstumsschmerzen besser zu bewältigen.

¹ Name geändert

In der Pubertät verstärkte sich dieses Bild. Mit 13 Jahren bekam Marie ihre erste Menstruation und zeigte gleichzeitig eine deutliche Neigung zu Ohnmacht. Sie war sehr groß und dünn für ihr Alter, mit einem Blutdruck von 90/60 mmHg. Körperlich wirkte sie fragil, geistig hingegen war sie leistungsfähig und schulisch sehr gut. *Phosphoricum acidum* half ihr, wieder mehr in ihre Mitte zu kommen. Eine schwere Grippe im Winter konnte gut mit *Phosphor* behandelt werden. Wachstum – körperlich wie seelisch – blieb ein zentrales Thema.

Dann kam die Coronazeit. Für Marie, wie für viele Jugendliche, war sie eine tiefgreifende Zäsur. In einer Phase, in der Ablösung, Orientierung und soziale Spiegelung essenziell sind, fielen Struktur, Begegnung und Sicherheit weg. Marie nahm die kollektive Unsicherheit stark in sich auf. Die äußere Stille verstärkte ihre innere Unruhe. Sie funktionierte weiter, erledigte ihre Aufgaben, doch innerlich fühlte sie sich zunehmend leer, erschöpft und entwurzelt.

Nach der Coronazeit kehrte das Leben äußerlich zurück, innerlich jedoch blieb vieles instabil. Marie entwickelte zahlreiche Beschwerden: Schwindel, Versagensängste in der Schule, wiederkehrende Infekte. Diese Erkrankungen wirkten wie unbewusste Entlastungsphasen – Möglichkeiten, dem inneren Druck und der Verantwortung zeitweise zu entkommen. Sie begann zu hyperventilieren, begleitet von einem unangenehmen Bauchgefühl. Die Angst vor den mündlichen Prüfungen setzte bereits ein Jahr vor dem Abitur ein. Selbstzweifel dominierten ihr Denken. Immer wieder sagte sie: „Ich kann meinen eigenen Weg nicht gehen.“

In dieser Phase arbeiteten wir intensiv mit mentalen

und emotionalen Techniken. Die Stopp-Technik half ihr, die Gedankenspiralen zu unterbrechen. Gemeinsam entwickelten wir einen inneren sicheren Ort, der ihr in akuten Stressmomenten Halt gab. Auffällig war, dass Marie häufig „*positiv laberte*“ – ein Versuch, Angst zu kontrollieren und innere Instabilität zu überdecken. Schrittweise lernte sie, ihre Gefühle nicht nur zu übertönen, sondern wahrzunehmen und auszuhalten.

Marie bestand ihr Abitur. Doch mit dem Erfolg kam keine Erleichterung, sondern eine neue Leere: *Was kommt jetzt?* Sie schwankte zwischen zwei sozialen Berufen – Grundschullehrerin und Hebamme. Ihr Herz zog sie klar zur Hebamme. Um sich sicher zu fühlen, plante sie zusätzlich eine dreijährige Krankenpflegeausbildung. Doch erneut begann ein endloses inneres Pendeln. Diese Ambivalenz war nicht nur Ausdruck ihrer sensiblen Persönlichkeit, sondern auch Spiegel einer Zeit voller gesellschaftlicher Umbrüche und Unsicherheiten.

Anamnese, März 2024

Im März 2024 kam Marie, 18 Jahre, erneut in die Praxis. Sie wollte über ihre berufliche Entscheidung sprechen. Begleitend zeigten sich körperliche Zeichen der Überforderung: Seit kurzem bestand eine Warze am Finger, Augentränen im Wind und es wurde ihr übel während des Essens. Doch all dies war zweitrangig. Im Zentrum stand ihre existenzielle Frage: *Darf ich meinem inneren Ruf folgen? Bin ich stark genug, meinen eigenen Weg zu gehen?*

Marie stand an einer Schwelle. Ihre Geschichte zeigt einen roten Faden: Ein hochsensibles System, das früh

lernt, sich anzupassen, Spannungen aufzunehmen und über den Körper auszudrücken. Krankheit wurde immer wieder zur Sprache, zum Schutz, zur Regulation. Gleichzeitig zeigt sich eine bemerkenswerte innere Kraft, eine tiefe Ernsthaftigkeit und ein feines Gespür für Sinnfragen.

Der therapeutische Weg bestand nicht darin, Symptome „wegzumachen“, sondern Marie dabei zu begleiten, sich selbst zu vertrauen, ihre Wahrnehmung als Kompetenz zu begreifen und Entscheidungen nicht aus Angst, sondern aus innerer Verbundenheit zu treffen.

Marie schwankte. Nicht, weil sie unentschlossen war im landläufigen Sinn, sondern weil sie zu viel spürte, zu früh, zu gleichzeitig. Ihre Ambivalenz – dieses Hin- und Her zwischen Möglichkeiten, zwischen Sehnsucht und Zweifel – war Teil ihrer sensiblen Persönlichkeit. Doch sie war mehr als das. Sie war auch ein Spiegel der Zeit, in die Marie hineingeboren worden war.

Marie ist Jahrgang 2006. Sie gehört zu jener Generation, die man oft als „die mit den vielen Optionen“ beschreibt – und gleichzeitig als die mit der großen inneren Erschöpfung. Als Marie ein Kind war, schien noch vieles stabil: Schule als verlässlicher Rahmen, Zukunft als Versprechen. Doch als sie in die Phase kam, in der junge Menschen beginnen, sich selbst zu verorten: *Wer bin ich? Was kann ich? Wohin will ich?* brach mit der Corona-Pandemie eine kollektive Krise über sie herein.

Für Jugendliche wie Marie bedeutete Corona nicht „nur“ Homeschooling. Es bedeutete vor allem den abrupten Verlust von Resonanz. Schule war plötzlich kein sozialer Raum mehr, sondern ein Bildschirm. Freundschaften wurden fragmentiert, Beziehungen digitalisiert, Konflikte unsichtbar – aber nicht weniger wirksam. Entwicklungsaufgaben, die eigentlich im Kontakt stattfinden, mussten plötzlich im Rückzug bewältigt werden.

Viele Jugendliche des Jahrgangs 2006 haben diese Zeit äußerlich erstaunlich angepasst überstanden. Sie



Vertiefungsmodul Klassische Homöopathie kompakt

Sie haben eine homöopathische Grundausbildung und sind schon therapeutisch tätig? Sie möchten Ihr Wissen vertiefen, Sicherheit in der Praxisarbeit gewinnen, wichtige weitere Mittelbilder studieren und sich mit Kollegen und Kolleginnen austauschen? Oder wollen Sie sich zertifizieren lassen und benötigen dafür noch Unterrichtseinheiten? Dann wäre unser neues **Vertiefungsmodul** etwas für Sie.

- Ausbildungszeiten und Ausbildungsinhalte gemäß der SQhT-Richtlinien
- Fallanalyse und Beurteilung von Arzneimittelreaktionen
- Lehrpraxis mit Live-Anamnesen
- Miasmatik
- Neue und vertiefte Arzneimittelbilder Mollusken, Halogene, Pflanzenfamilien (auch nach Yakir), Vertiefung der Schlangen- und Milchmittel
- Weitere wichtige Themen, wie DD Haut, Infekte, Palliativ etc.
- ein großes, erfahrenes Dozententeam
- **Einstieg auch nach Beginn noch möglich**
- jeweils ein Samstag im Monat, 10 bis 17 Uhr



Weitere Infos auf unserer Webseite unter:
www.homoeopathie-akademie.de

funktionierten. Sie loggten sich ein, gaben Aufgaben ab, hielten Kameras aus oder schalteten sie ab. Doch innerlich entstand oft etwas anderes: eine tiefe Verunsicherung darüber, ob die eigene Wahrnehmung noch zählt, ob Nähe sicher ist, ob Planung überhaupt Sinn macht. Für sensible Jugendliche wie Marie verstärkte sich das Gefühl, dass die Welt gleichzeitig zu laut und zu brüchig ist. Die unübersehbaren Folgen zeigen sich bis heute.

Eine veränderte Beziehung zu Leistung und Zukunft

Viele Jugendliche aus dieser Kohorte haben gelernt, dass Pläne jederzeit kippen können. Abitur, Ausbildung, Studium – alles stand plötzlich unter Vorbehalt. Für Marie, die ohnehin zwischen Berufen schwankte, wurde diese Unsicherheit nicht kleiner, sondern existenzieller: „Wie soll ich mich entscheiden, wenn sich die Welt jederzeit neu sortiert?“

Eine erhöhte Sensibilität des Nervensystems

Studien und Beobachtungen aus Schule, Therapie und Coaching zeigen übereinstimmend: Angst, Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten und depressive Symptome haben zugenommen. Nicht, weil diese Jugendlichen „schwächer“ wären, sondern weil ihr Nervensystem über lange Zeit im Alarmmodus war – sozial isoliert, medial überflutet, emotional unterversorgt. Maries Ambivalenz ist auch Ausdruck dieser Daueranspannung: Wenn alles gleichzeitig wichtig und unsicher ist, wird jede Entscheidung schwer.

Eine frühe Reife und eine späte Orientierung

Viele Jugendliche des Jahrgangs 2006 mussten früh Verantwortung übernehmen: für sich selbst, für jüngere Geschwister, für das emotionale Gleichgewicht in der Familie. Gleichzeitig fehlten Räume zum Ausprobieren. Diese paradoxe Mischung führt dazu, dass sie oft sehr reflektiert sprechen können und sich innerlich trotzdem orientierungslos fühlen. Marie weiß viel über sich. Aber sie weiß noch nicht, wo sie mit all dem hinarf. Und dennoch: Es gibt auch eine andere Seite.

Diese Generation hat gelernt, mit Unsicherheit zu leben. Sie hat digitale Kompetenzen entwickelt, neue

Formen von Verbundenheit gefunden und ein feines Gespür für mentale Gesundheit ausgebildet. Maries Schwanken ist nicht nur ein Symptom – es ist auch eine Suchbewegung. Eine Weigerung, sich vorschnell festzulegen in einer Welt, die selbst noch nicht weiß, wie sie aussehen will.

Marie steht damit exemplarisch für viele Jugendliche ihres Jahrgangs. Ihre Ambivalenz ist kein Makel. Sie ist eine Antwort auf eine Zeit der Umbrüche. Eine Zeit, in der Sensibilität nicht Schwäche, sondern Orientierungssinn ist. Und vielleicht braucht es gerade junge Menschen wie Marie, die zögern, fühlen, fragen, um neue, menschlichere Wege in die Zukunft zu finden.

Gerade weil Marie zu jener Generation gehört, die zwischen Entscheidungen pendelt, die erlebt hat, wie schnell Gewissheiten zerbrechen und sich Realität über Nacht verändern kann, braucht diese Generation andere innere Bilder von Halt. In der homöopathischen Sprache gesprochen: andere Arzneimittelbilder, die nicht auf „Durchhalten“ oder „Zusammenreißen“ abzielen, sondern auf Schutz, Übergang und ein behutsames Ankommen im eigenen Körper.

Repertorisation (mit Radar opus) siehe rechte Seite

Marie ist ein schlankes, großgewachsenes Mädchen, das auf den ersten Blick nicht viel körperlich Greifbares zeigt. Und doch ist ihr Inneres alles andere als ruhig: Sie ist gewissenhaft, schwankt immer wieder zwischen zwei Polen, hat große Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen und ist tief berührt von Erwartungen. Schon das „normale“ Erwachsenwerden ist für sie ein Tanz auf einem dünnen Seil – und in einer Welt, die in den letzten Jahren mehrfach aus den Angeln geraten ist, wirkt dieses Seil noch dünner. Marie ist emotional sehr offen, sie hat Mitgefühl, Mitleid und weint über Kleinigkeiten. Das ist nicht theatralisch, sondern authentisch: Ihr Nervensystem ist fein, empfindsam, schnell reagierend.

Körperlich zeigt sich ihre Nervosität in einem Zittern, das besonders an den Händen sichtbar wird. Ihre Hände zittern aus Nervosität, als würde der Körper

ständig in Bereitschaft sein, ohne dass es einen klaren Anlass gibt. Wenn Wind weht, beginnen ihre Tränen zu fließen – nicht, weil sie gerade besonders traurig ist, sondern weil ihr Körper auf Reize reagiert, die für andere kaum spürbar sind. Sie ist durstlos, ein Merkmal, das in der Homöopathie oft als Ausdruck einer inneren Neutralität oder einer fehlenden Lebenskraft im Sinne von „durstloser Lebendigkeit“ gedeutet wird.

Sie friert leicht, und ihre körperliche Erscheinung wirkt fast wie ein Spiegel ihrer inneren Zurückhaltung: groß, aber nicht massiv, eher durchsichtig in ihrem Empfinden. Das einzige körperliche Symptom, das sich noch einigermaßen klar zuordnen lässt, ist eine Übelkeit, die immer beim Essen auftritt. Es ist keine klassische Übelkeit mit Erbrechen, sondern eher ein flaes Gefühl, das sich beim Essen einstellt, und das Essen zu einer kleinen

Repertorisation (mit Radar opus)

1	Gemüt - Gewissenhaft, peinlich genau in Bezug auf Kleinigkeiten	86
2	Gemüt - Unentschlossenheit, Schwierigkeit, Entscheidungen zu treffen	171
3	Gemüt - Beschwerden durch - Erwartungsspannung	103
4	Gemüt - Mitgefühl, Mitleid	58
5	Gemüt - Weinen - Kleinigkeiten, über	45
6	Auge - Tränenfluss - Wind agg.	15
7	Extremitäten - Warzen - Finger	29
8	Extremitäten - Zittern - Hände	174
9	Extremitäten - Zittern - Hände - Nervosität; aus	1
10	Magen - Durstlos	152
11	Allgemeines - Hitze - Lebenswärme, Mangel an	234
12	Magen - Übelkeit - Essen - beim - agg.	57

	Calc.	Sep.	Lyc.	Nat-m.	Puls.	Sulph.	Caust.
	11	11	10	10	10	10	9
1	1	3	3	1	3	3	-
2	2	2	2	2	2	2	1
3	3	1	3	1	3	1	2
4	1	1	1	2	1	1	2
5	1	1	1	1	1	1	3
6	1	1	1	2	3	1	-
7	2	2	1	2	-	1	2
8	3	1	1	3	2	1	3
9	-	-	-	--	-	-	-
10	1	2	2	1	3	1	1
11	3	2	2	2	2	2	3
12	1	1	-	-	2	-	1

Herausforderung macht. Auch dieses Symptom wirkt funktionell-nervös, so als würde ihr Körper bei dem, was eigentlich Nahrung sein soll, eine Art Alarm senden.

In der Gesamtbetrachtung wirkt Marie wie eine junge Frau, deren Gemüt im Vordergrund steht und deren Körper nur leise mitspielt. Sie ist nicht der Typ, der Gefühle unterdrückt oder kontrolliert, sondern im Gegenteil jemand, der Gefühle schnell zulässt und oft überfordert ist von der Intensität, die in ihr lebt. Ihre Schwankungen entstehen weniger aus einem inneren Zwang zur Perfektion oder aus einem „zu viel an Leistung“, sondern eher aus einer tiefen Unsicherheit darüber, ob sie sich überhaupt festlegen kann – und ob die Welt, in der sie sich festlegen müsste, stabil genug ist, um sie nicht zu verletzen. In ihrem Fall ist die Ambivalenz nicht ein Zeichen von Unentschlossenheit, sondern ein Ausdruck eines feinen Nervensystems, das in einer Welt leben muss, die schnell bricht und sich immer wieder neu sortiert.

Wenn man dieses Gesamtbild in homöopathischer Sprache betrachtet, bleibt vor allem eines: Marie braucht keinen „harten“ Impuls, um zu funktionieren. Sie braucht einen Raum, in dem sie geschützt sein kann, in dem ihre Sensibilität nicht als Schwäche gilt, sondern als eine Form von Wahrnehmung, die in einer unsicheren Welt eine wichtige Rolle spielt. *Vernix caseosa* ist ein solches Bild.

Auch wenn in der Repertorisation *Pulsatilla* „ins Auge springt“, wäre es lediglich ein „Trostpflaster“ und würde der Individualität von Marie nicht gerecht.

Vernix caseosa (Käseschmiere)

Vernix caseosa² steht archetypisch für den Moment zwischen den Welten. Es ist die schützende Substanz, die das ungeborene Leben umhüllt – nicht hart, nicht abgrenzend, sondern weich, gleitend, vermittelnd. Sie trennt nicht radikal, sondern ermöglicht Übergang. Genau darin liegt Maries zentrales Thema.

² Siehe: HZ II/2013 „Nosoden und Sarkoden“

Menschen im Vernix-Zustand haben oft das Gefühl, „zu früh“ in eine Welt gekommen zu sein, die zu laut, zu schnell oder zu ungeschützt wirkt. Ihr Nervensystem reagiert fein, manchmal überfein. Sie spüren Stimmungen, Brüche, Unsicherheiten schneller als andere und tragen sie oft still in sich.

Zentrale innere Erfahrung

„Ich brauche Schutz, um überhaupt ich selbst sein zu können.“ Nicht, weil sie schwach sind, sondern weil ihre Wahrnehmung offen ist. Diese Menschen schwanken häufig zwischen Nähe und Rückzug. Sie sehnen sich nach Verbindung, fühlen sich aber ebenso schnell überfordert davon. Entscheidungen fallen schwer, nicht aus Unfähigkeit, sondern weil jede Entscheidung sich endgültig anfühlt und Endgültigkeit als potenziell gefährlich erlebt wird. Die Erfahrung, dass Sicheres plötzlich wegfallen kann, sitzt tief.

Typische seelische Themen

- Gefühl des Ungeschütztseins in einer rauen Welt
- Schwierigkeit, sich „abzuhärten“, ohne sich selbst zu verlieren
- Ambivalenz zwischen Anpassung und innerem Rückzug
- Hohe Sensibilität gegenüber Erwartungen, Druck und Tempo
- Wunsch nach einem sanften Übergang statt abrupten Veränderungen

Bei Jugendlichen der Generation 2006 zeigt sich Vernix caseosa oft als leise Erschöpfung. Nicht laut depressiv, sondern müde vom permanenten Sich-Orientieren-Müssen. Sie funktionieren äußerlich, während innerlich die Frage kreist: „Wo darf ich weich sein, ohne verletzt zu werden?“

Körperliche Entsprechungen (symbolisch verstanden)

- Spannungszustände ohne klaren Auslöser
- Überreaktionen auf Reize (Geräusche, Licht, soziale Dichte)
- Bedürfnis nach Rückzug, Ruhe, Hüllen (Decken, Kapuzen, Kopfhörer)



Ressource von Vernix caseosa

Wenn Schutz nicht mehr von außen gesucht werden muss, sondern innerlich entsteht, zeigt sich die große Stärke dieses Arzneimittelbildes: eine tiefe Empathie, eine natürliche Weisheit für Übergänge, ein feines Gespür für das richtige Tempo. Menschen im Vernix-Thema sind Brückenbauer – zwischen alt und neu, innen und außen, Sicherheit und Entwicklung.

Für Marie – und für viele ihrer Generation – ist Vernix caseosa kein Zeichen von Unfertigkeit, sondern von einer anderen Entwicklungslogik: erst gehalten werden, dann wachsen. Erst Schutz, dann Richtung. Erst Ankommen, dann Entscheidung.

In einer Welt, die Härte oft mit Stärke verwechselt, erinnert Vernix caseosa daran, dass Weichheit eine Form von Intelligenz ist. Und dass manche Seelen nicht gemacht sind, um sich abzuhärten – sondern um neue Formen von Schutz und Menschlichkeit in die Welt zu bringen.

DD: Pulsatilla pratensis – Mittel der Beziehung und der beweglichen Identität

Zentrales Thema: „Ich brauche Verbindung, um mich sicher zu fühlen.“

Pulsatilla ist eines der klassischsten Mittel für Ambivalenz, besonders im Jugendalter. Das Schwanken entsteht hier vor allem aus dem Bedürfnis nach Resonanz:

„Wie reagieren die anderen auf mich?“ „Bin ich noch richtig, wenn ich mich entscheide?“

Seelisches Bild

- Stark beziehungsorientiert
- Bedürfnis nach Nähe, Trost, Bestätigung
- Entscheidungen verändern sich je nach Umgebung
- Weich, empathisch, oft liebenswert unsicher
- Schwierigkeiten, allein zu stehen

Die Ambivalenz bei Pulsatilla ist nicht existenziell, sondern relational: „Wenn du da bist, weiß ich, wer ich bin.“

Nervensystem

- Reagiert stark auf emotionale Stimmungen
- Braucht Co-Regulation
- Gefühle fließen, wechseln schnell

Abgrenzung zu Marie / Generation 2006

- Pulsatilla kennt Unsicherheit, aber nicht die tiefe Erfahrung von Weltbruch.
- Pulsatilla ging davon aus, dass die Welt im Grunde haltend ist. Marie hat erlebt: *Halt kann verschwinden.*

DD: Carcinosinum – das Mittel der Überanpassung und inneren Spannung

- Zentrales Thema: „Ich darf nicht zu viel sein, sonst verliere ich Liebe oder Sicherheit.“

Carcinosinum ist kein „sanftes“ Mittel im Inneren, auch wenn es äußerlich oft so wirkt. Es trägt eine tiefe innere Spannung zwischen Kontrolle und Erschöpfung.

Seelisches Bild

- Hoher Anspruch an sich selbst
- Starkes Pflichtgefühl
- Frühe Reife, frühe Verantwortung
- Schwierigkeit, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen
- Angst, Fehler zu machen oder Erwartungen zu enttäuschen

Die Ambivalenz bei Carcinosinum entsteht aus innerem Druck: „Was ist richtig?“ „Was wird erwartet?“ „Was darf ich fühlen?“

Nervensystem

- Chronisch angespannt
- Funktioniert lange „zu gut“
- Erschöpfung oft spät erkannt

Abgrenzung zu Marie / Generation 2006

Carcinosinum stammt aus einem Leistungs- und Anpassungsparadigma. Die Unsicherheit kommt aus: „Ich muss es richtig machen.“

Marie erlebt etwas anderes: „Ich weiß nicht einmal mehr, was ´richtig` bedeutet.“

Einordnung im Vergleich zu Vernix caseosa

Mittel	Kernfrage
• Pulsatilla	„Bin ich noch verbunden?“
• Carcinosinum	„Mache ich es richtig?“
• Vernix caseosa	„Bin ich geschützt genug, um überhaupt hier zu sein?“

Vernix caseosa wirkt eine Schicht tiefer:

- vor Beziehung: Pulsatilla
- vor Leistung: Carcinosinum
- vor Entscheidung: Vernix caseosa

Es geht um existenzielle Sicherheit im Übergang.

Warum das für Marie entscheidend ist

Marie schwankt nicht, weil sie:

- unselbstständig (Pulsatilla)
- oder überangepasst (Carcinosinum) ist,

sondern weil ihr Nervensystem gelernt hat: „Die Welt kann jederzeit kippen.“

Dafür braucht es kein Mittel, das sie ermutigt oder stärkt, sondern eines, das sie hält.

Prä-Corona-Generation (ca. Jahrgänge 1990 bis 2004)

Aufgewachsen in relativer Stabilität, geprägt von Anpassung und Optimierung.

Grundgefühl der Welt

- Die Welt ist grundsätzlich verlässlich.
- Wenn ich mich anstrengte, lohnt es sich.
- Zukunft ist planbar (auch wenn sie anstrengend ist).

Nervensystem

- Belastet, aber nicht existenziell verunsichert
- Stress entsteht durch Leistung, Tempo, Vergleich
- Sicherheit wird durch Struktur, Regeln und Anerkennung reguliert

Identität & Entwicklung

- Identität entsteht über Leistung, Rolle, Zugehörigkeit
- Entscheidungen gelten als notwendig, um voranzukommen
- Zweifel werden eher als persönliches Defizit erlebt

Typische innere Fragen

- „Bin ich gut genug?“
- „Mache ich es richtig?“
- „Erfülle ich die Erwartungen?“

Passende klassische Arzneimittelbilder (symbolisch)

- Carcinosinum – Überanpassung, Pflichtgefühl, innere Spannung
- Pulsatilla – Orientierung über Beziehung, äußere Rückversicherung
- Natrium muriaticum – Selbstregulation über Rückzug und Kontrolle

Ambivalenz entsteht hier aus Anpassungsdruck oder Beziehungsabhängigkeit, nicht aus Weltbruch.

Post-Corona-Generation (ca. Jahrgänge 2005 bis 2012)

Aufgewachsen im Bruch, geprägt von Unsicherheit und Übergang

Grundgefühl der Welt

- Die Welt ist instabil.
- Sicherheit kann jederzeit wegfallen.
- Nähe, Schule, Alltag sind nicht garantiert.

Nervensystem

- Früh geprägt von Alarm und Rückzug
- Hohe Reizoffenheit, schnelle Überforderung
- Schutzbedürfnis steht vor Leistung

ONLINE BESTELLEN – IN IHRER APOTHEKE ABHOLEN

Arzneimittel bei Heuschnupfen

Unsere LM-Potenzen sind von LM 1 bis 120, teils bis LM 500, erhältlich – abgefüllt in praktischen 10-ml-Tropfflaschen. Bestellen Sie bequem online und lassen Sie Ihre Bestellung in eine Apotheke Ihrer Wahl liefern.

ARCANA.DE



→ Verzeichnis und Shop

Seit 1957

ARCANA®

arcana.de



Identität & Entwicklung

- Identität entsteht fragmentiert
- Entwicklung findet oft isoliert oder digital statt
- Entscheidungen fühlen sich endgültig und riskant an

Typische innere Fragen

- „Ist es sicher, mich festzulegen?“
- „Was, wenn sich alles wieder ändert?“
- „Wo bin ich geschützt, während ich wachse?“

Charakteristische Phänomene

- Pendeln statt Entscheiden
- Erschöpfung ohne „klassische“ Depression
- Gleichzeitige Reife und Orientierungslosigkeit
- Hohe Sensibilität für Unstimmigkeit und Druck

Passende zeitdiagnostische Arzneimittelbilder (symbolisch)

- **Vernix caseosa:** Schutz, Übergang, Hülle
- **Lac humanum:** Getragen-werden-Wollen
- **Saccharum:** Bedürfnis nach emotionaler Nahrung und Stabilität

Ambivalenz entsteht hier aus einem existentiellen Sicherheitsmangel, nicht aus Charakterschwäche.

Essenz

Die Prä-Corona-Generation wollte genügen. Die Post-Corona-Generation will nicht zerbrechen. Deshalb greifen klassische Konzepte von Motivation, Entscheidung und Zielsetzung oft zu kurz. Für Jugendliche wie Marie braucht es zunächst **Halt, Schutz und Übergang**, erst danach Richtung.

Wie es mit Marie weiterging, ist eine Geschichte lang-samer Rückkehr in den eigenen Kern und von dem, was man Wiederankommen nennen könnte.

Nach der Zeit, in der ihre Sensibilität sie oft überforderte und ihre Entscheidungen wie Minenfelder wirkten, begann ein Prozess der Stabilisierung. Unter Vernix caseosa LM12, 3 Tropfen anfangs 1-mal täglich, später jeden 2. Tag, über einen längeren Zeitraum, löste sich

etwas in ihr. Es war nicht ein Wunder, das alles auf einmal löste, sondern eher ein sanftes, aber tiefes Sich-Entspannen. Die Nervosität wurde weniger zwingend, die körperlichen Reaktionen – das Zittern, das Weinen im Wind, die dauerhafte Anspannung – wurden weniger dominierend. Es entstand Raum im Inneren. Raum, in dem Marie sich wieder als tragfähig erleben konnte.

Und dann passierte etwas Entscheidendes: Marie traf eine Entscheidung, die nicht nur eine „richtige“ Entscheidung war, sondern eine **Entscheidung, die sie sich zutraute**. Sie entschied sich, eine Ausbildung zur Kinderkrankenschwester zu beginnen. Das war kein Zufall, es war ein Spiegel ihrer Persönlichkeit: das Bedürfnis, zu helfen, zu begleiten, zu schützen. Aber noch viel wichtiger war: Marie konnte die Entscheidung **für sich selbst** treffen. Nicht aus Angst, nicht aus Pflichtgefühl, nicht aus dem Druck, „jetzt endlich etwas machen zu müssen“, sondern aus einem inneren Wissen heraus, dass sie der richtige Weg ist. Das war ein Wendepunkt in ihrem jungen Leben.

Denn in dem Moment, in dem Marie erkannte, dass sie **sich zutraut, eine richtige Entscheidung zu treffen**, änderte sich ihre Beziehung zur Zukunft. Sie musste nicht mehr ständig nach Bestätigung suchen, nicht mehr ständig pendeln zwischen Möglichkeiten, nicht mehr ständig fürchten, dass jede Entscheidung ein Fehler sein könnte. Sie hatte etwas entdeckt, das weit über den Beruf hinausgeht: das **Vertrauen in ihre eigene Entscheidungsfähigkeit**.

Und das ist, wie ich finde, das Wesentliche im Leben: Nicht, dass wir immer die perfekte Entscheidung treffen, sondern dass wir **uns zutrauen**, Entscheidungen zu treffen und danach ins Leben zu gehen.

Marie ging also nicht nur in eine Ausbildung. Sie ging in ein Leben, in dem sie sich selbst als handlungsfähig erlebte. Und das war vielleicht die größte Heilung: nicht die Beseitigung von Unsicherheit, sondern die Rückgewinnung von Vertrauen in die eigene Fähigkeit, sich zu entscheiden – und damit in die eigene Fähigkeit, zu leben.



Christine Mangold, Heilpraktikerin, Dozentin an der Clemens-von-Bönnigshausen-Akademie, Veröffentlichung: ADHS – Krankheit oder Modediagnose unserer Zeit, Supervisorin des BKHD, bis 2025 Mitglied der Prüfungskommission des QBKHD.

Praxis Christine Mangold
Albanus 1
73460 Hüttlingen
Tel: 0 73 61 / 76 05 96
christine-mangold@web.de
www.praxis-christine-mangold.de



Naturheilkundliche Begleitung im Klimakterium

Welche Herausforderungen bergen die Wechseljahre? Und welche Möglichkeiten, mit dieser Zeit der Veränderung umzugehen? Nina Seifert teilt in diesem Fachbuch ihre Erfahrung in der naturheilkundlichen Begleitung im Klimakterium.

Im Fokus stehen bewährte Therapiekonzepte für die naturheilkundliche Praxis:

- Heilpflanzen und Phytotherapie,
- bioidentische Hormone,
- Mikronährstoffe und Ernährung sowie
- weitere komplementäre Ansätze.

Finden Sie Diagnostik- und Anwendungsbeispiele, die das Therapiespektrum Ihrer Praxis erweitern können – für mehr Lebensqualität Ihrer Patientinnen.

Leseprobe und weitere Bücher unter www.ml-buchverlag.de

mgo fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Str. 5 · 95326 Kulmbach

Tel. 09221 949-311 · Fax 09221 949-377
kundenservice@mgo-fachverlage.de



Nina Seifert
Wechseljahre verstehen und begleiten – Naturheilkundliche Behandlungskonzepte für die Praxis
1. Auflage 2026, Hardcover, 240 Seiten
ISBN 978-3-96474-684-9
49,95 Euro